

Wraps de Pollo

Estos se pueden servir caliente como tacos de pollo o frío como una envoltura para una comida fácil en el ir!

1 ½ libras de pechuga de pollo sin piel y deshuesadas

1 cebolla pequeña, picada

1 cucharada de aceite de cocina (de oliva, canola, verduras, etc)

½ taza de tomates picados

1 cucharada de condimentos para tacos, o al gusto

¼ - ½ taza de queso rallado

8 (8 pulgadas cada uno) tortillas de harina de trigo entero

Opciones al gusto: crema agria o aderezo ranch, aguacate, cilantro, tomate cortado en cubitos, salsa, lechuga picada, pimientos en rodajas (saltee por servir caliente o prima para envolturas), pepinos (cortada en palitos)

Coloque las pechugas de pollo en una cacerola con agua suficiente para cubrir el pollo. Llévar a hervir el agua, tapar y cocinar las pechugas de pollo hasta ya no ver color de rosa en el medio (unos 20 minutos) de las pechugas de pollo. Retire el pollo de agua, desmenuzar y reservar.

En un sartén calenté a medio fuego, agregue el aceite de cocina. Agregar la cebolla y cocinar hasta que se aclare. Agregue el pollo desmenuzado, los tomates, el agua 1/8 taza y condimento para tacos. Reduzca, a fuego a bajo y cocine a fuego lento 10 minutos, o hasta que la salsa esté espesa.

Retire el sartén del fuego y servir sobre las tortillas de harina con queso agregar opciones al su gusto. Para hacer un wrap, doblar los lados de la tortilla y enrollar la envoltura estilo burrito.